

打流感疫苗是保護孕婦健康的最佳方式。

您在孕期的任何階段、在一年中的任何時間都可以打流感疫苗。

## 在哪裡可以打流感疫苗？

您可以通過以下途徑預約打疫苗：

- 醫生
- 產科護理人員，如助產士
- 參與防疫的藥劑師，或
- 土著醫療服務機構。

## 尋求醫療幫助

如果寶寶的活動規律有所改變，請立即跟助產士、醫生或當地的產科服務機構聯絡，**不要**拖到第二天再打電話。

**如果您呼吸困難、感到胸部受壓或胸痛、出現嚴重頭痛或頭暈，那麼請立即打零零零 (000)。請告訴救護人員您是孕婦。**

其他事項請打電話 **1800 022 222** 向 Healthdirect（每週7天、每天24小時免費服務）查詢。

## 聯絡電話和資源

### Healthdirect

打電話 **1800 882 436**（懷孕、分娩和嬰兒幫助熱線）與母嬰保健護士聯絡。這個熱線每天早上7點至午夜12點開通。

### Mothersafe（母親安全）

Mothersafe為擔心被傳染流感的孕婦提供支援，包括提供有關疫苗的資訊

悉尼市區 **9382 6539**

非市區 **1800 647 848**

### 分享免疫知識

[skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza](http://skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza)



如果需要瞭解更多資訊，請掃描QR碼或訪問網站：  
[health.nsw.gov.au/respiratory](http://health.nsw.gov.au/respiratory)



May 2024 © NSW Health.  
SHPN (HPNSW) 240340-4.



# 保護您和寶寶 免受流行性感 (流感) 的侵襲

Protecting you and your baby from influenza (flu) Chinese Traditional

流行性感  
冒很嚴重，尤其對於  
孕婦來說。



## 為什麼要打流感疫苗？

在孕期打流感疫苗是預防流行性感冒（流感）及其併發症的最佳方法。

這樣還能在寶寶出生後的頭6個月，也就是寶寶自己接種流感疫苗之前預防寶寶得流感。

孕婦更容易得流感重症。這樣可能會給您和寶寶帶來需要住院治療的風險。

未滿6個月的嬰兒會比年齡較大的孩子更容易因流感而住院。

流感疫苗對您和寶寶都是安全有效的。

建議經常與您見面的人，比如親密的家人、朋友，也要打流感疫苗。

## 流感有哪些症狀？

- 發燒、寒戰
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉疼痛或關節疼痛
- 頭痛
- 疲勞（覺得很累）

流感症狀可持續一個多星期。如果出現流感症狀，請立即聯絡醫生或助產士等產科護理人員。

## 孕期得了流感怎麼辦？

即使您總體上很健康，孕期免疫、心臟和肺部功能的變化也會增加您因流感而患重症的風險。

孕期可以使用安全的治療方法，請諮詢您的醫生。

您應該：

- 多喝水
- 如果感到不適，服用撲熱息痛
- 經常走動，降低發生血栓的風險，因為血栓在孕期更常見\*

保持安全的其他辦法：

- 生病時留在家裡
- 咳嗽和打噴嚏時掩住口鼻
- 經常洗手
- 清潔經常接觸的表面
- 避免接觸病人。在擁擠的室內如果無法保持身體距離，那麼請戴口罩

\* 血栓的可能性之所以增加，不是因為流感，而是因為長時間臥床或者較少活動



## 常見問題

### 問：什麼時候可以打疫苗？

您在孕期的任何階段都可以打流感疫苗。

### 問：流感疫苗安全嗎？

是的，流感疫苗對您和寶寶都是安全的。沒有證據表明在孕期打流感疫苗會增加婦女或胎兒的風險。澳大利亞與紐西蘭皇家婦產科學院（RANZCOG）強烈建議孕婦打流感疫苗，以保護母親和寶寶的健康。

### 問：流感疫苗如何發揮作用？

打疫苗之後，您的抗體會傳給腹中的寶寶。

### 問：打流感疫苗會有副作用嗎？

您可能會出現輕微的副作用。這可能包括低燒、疲倦和肌肉疼痛。針頭紮入手臂的地方也可能會出現紅腫。

### 問：打流感疫苗會得流感嗎？

不會。流感疫苗不含任何活病毒。這意味著打流感疫苗不會讓人患上流感。

### 問：如果我去年冬天得過流感，我還需要打流感疫苗嗎？

是的。每年都會研發一種新的流感疫苗，以預防這一年冬季最常見的流感病毒。每年打流感疫苗有助於保護您的健康。

### 問：如果我得了流感，還能進行母乳餵養嗎？

是的，如果您得了流感，您仍然可以進行母乳餵養。

### 問：打流感疫苗需要付費嗎？

流感疫苗是免費的，但有些醫療機構可能會收取管理費或診金。請向您的醫生、助產士或藥劑師瞭解收費情況。